



2022年 中学校スクールランチメニュー (4月分)

今月の目標 より良い食習慣を身に付けよう



A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
8	金	米飯 鶏肉の香り揚げ コーン入りひたし ひじきの炒め煮 大根と生揚げのみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ 青菜のソテー じゃが芋とツナの煮物 大根と生揚げのみそ汁	米飯 鶏肉の香り揚げ コーン入りひたし ひじきの炒め煮 乾燥小魚(個) 大根と生揚げのみそ汁	米飯 照焼きハンバーグ 青菜のソテー じゃが芋とツナの煮物 乾燥小魚(個) 大根と生揚げのみそ汁	4月1日 (金)	
◆ ご入学・ご進級 お祝い献立 ◆							
11	月	★ボークカレーライス パンフキンエッグ ひじきとツナのサラダ ★お祝いデザート	★中華丼 春巻 華風和え ★お祝いデザート	麦ごはん パンフキンエッグ いんげんとコーンのソテー ひじきとツナのサラダ ★お祝いデザート ★ボークカレー	麦ごはん 春巻 いんげんとコーンのソテー 華風和え ★お祝いデザート ★中華丼の具	4月4日 (月)	
12	火	わかめごはん 鶏肉と豆のチリソース じゃが芋のソテー 風味漬け しめじのみそ汁	米飯 さばのごま照焼き くきわかめのきんぴら スパゲティサラダ しめじのみそ汁	わかめごはん 鶏肉と豆のチリソース 風味漬け じゃが芋のソテー パイン缶 しめじのみそ汁	米飯 さばのごま照焼き スパゲティサラダ くきわかめのきんぴら パイン缶 しめじのみそ汁	4月5日 (火)	
13	水	コッペパン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ カラフルポテト チーズ 野菜スープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ アーモンド和え 切り昆布の煮付け 野菜スープ	コッペパン ソーセージのケチャップあえ フレンチサラダ カラフルポテト チーズ 野菜スープ	米飯 ★鉄腕カレーメンチカツ アーモンド和え 切り昆布の煮付け チーズ 野菜スープ	4月6日 (水)	
14	木	ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 コーンシュウマイ ごまびたし	米飯 白身魚の竜田揚げ じゃが芋と人参のペッパー炒め 春雨サラダ 麩のみそ汁	麦ごはん ほうれん草と豚肉のあんかけ コーンシュウマイ ごまびたし ぎゅうりのゆかり漬け 麩のみそ汁	米飯 白身魚の竜田揚げ じゃが芋と人参のペッパー炒め 春雨サラダ ぎゅうりのゆかり漬け 麩のみそ汁	4月7日 (木)	
15	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 春キャベツのみそ汁	(米飯) 五目みそラーメン 揚げ餃子 ナムル ブルー(個)	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 ブルー(個) 春キャベツのみそ汁	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 揚げ餃子 ナムル ブルー(個) 春キャベツのみそ汁	4月8日 (金)	
18	月	アーモンドそぼろごはん 厚焼き卵 グリーンサラダ 五目豆 桃缶 わかめと豆腐のスープ	米飯 さけのチーズフライ 小松菜のソテー 肉じゃが 清見オレンジ わかめと豆腐のスープ	アーモンドそぼろごはん 厚焼き卵 ポイル野菜 グリーンサラダ 五目豆 桃缶 わかめと豆腐のスープ	米飯 さけのチーズフライ 小松菜のソテー 肉じゃが 桃缶 わかめと豆腐のスープ	4月11日 (月)	
19	火	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 スプリングサラダ しらすの佃煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き 小松菜の浸し 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 油揚げのみそ汁	米飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 小松菜の浸し スプリングサラダ しらすの佃煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★さわらの西京焼き 小松菜の浸し 高野豆腐の煮物 ヨーグルト 油揚げのみそ汁	4月12日 (火)	
20	水	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ フルーツ杏仁 きのこスープ	(人参パン) あさりとしめじのクリームスパゲティ コールスロー フルーツ杏仁	米飯 豚肉のバーベキューソース えびシュウマイ ★春野菜の煮物 フルーツ杏仁 きのこスープ	米飯 ミートコロック コールスロー ★春野菜の煮物 のりふりかけ きのこスープ	4月13日 (水)	
21	木	米飯 さばのみそ煮 コーン入りひたし じゃが芋のそぼろ煮 さやえんどうのみそ汁	米飯 カレイの甘酢あんかけ カラフルビーンズ ごま和え さやえんどうのみそ汁	米飯 さばのみそ煮 コーン入りひたし じゃが芋のそぼろ煮 ぎゅうり漬け さやえんどうのみそ汁	米飯 カレイの甘酢あんかけ ごま和え カラフルビーンズ ぎゅうり漬け さやえんどうのみそ汁	4月14日 (木)	
22	金	米飯 肉野菜炒め ポテトサラダ 北海道牛乳プリン ★若竹汁	米飯 あじフライ 切干大根のナムル 鶏肉とナッツの炒め物 北海道牛乳プリン ★若竹汁	米飯 肉野菜炒め 小松菜とちくわのからしあえ ポテトサラダ 北海道牛乳プリン ★若竹汁	米飯 あじフライ 切干大根のナムル 鶏肉とナッツの炒め物 北海道牛乳プリン ★若竹汁	4月15日 (金)	
25	月	洋風混ぜごはん チーズオムレツ 青菜のソテー パンネのケチャップあえ ブルー(個) もすくのスープ	米飯 鶏肉のアーモンドがらめ 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 もすくのスープ	洋風混ぜごはん チーズオムレツ 青菜のソテー パンネのケチャップあえ ブルー(個) もすくのスープ	米飯 鶏肉のアーモンドがらめ 春雨サラダ 車麩といんげんの含め煮 ブルー(個) もすくのスープ	4月18日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約最終日	ランチルーム使用クラス
26	火	米飯 和風ハンバーグ シャキシャキサラダ 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	いわしのかば焼き丼 生揚げの五目煮 もやしのサラダ ヨーグルト 小松菜のみそ汁	米飯 和風ハンバーグ シャキシャキサラダ くわがめのみそ汁 大豆の甘辛煮 小松菜のみそ汁	麦ごはん いわしのかば焼き もやしのサラダ 生揚げの五目煮 ヨーグルト 小松菜のみそ汁	4月19日 (火)	
27	水	米飯 ★ししゃものフライ ごま酢和え 切り昆布の煮付け 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 山菜うどん 甘辛肉団子 ビーンズサラダ アーモンド小魚(個)	米飯 ★ししゃものフライ ごま酢和え 切り昆布の煮付け 桃缶 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 厚揚げのオイスターソース炒め 風味漬け ビーンズサラダ 桃缶 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	4月20日 (水)	
28	木	キーマカレーライス ソーセージと野菜のソテー 清見オレンジ	親子丼 甘えびのから揚げ 煮浸し チーズ	麦ごはん ソーセージと野菜のソテー 甘酢和え 大根とツナのサラダ チーズ キーマカレー	麦ごはん 甘えびのから揚げ ポイルもやし 甘酢和え 煮浸し チーズ 親子丼の具	4月21日 (木)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。
 ※ 新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

4月平均栄養価

エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
855	33.0	25.8	477	130	5.50	4.0	1,282	298	0.91	0.66	32	7.8	3.1

今月のおすすめメニュー

春を味わいましょう

4月11日

みなさんのご入学・ご進級をお祝いして、人気の【カレーライス】と【中華丼】を提供します。さらに、全部の献立に【お祝いデザート】がつけます。何が出るかお楽しみに。



4月13日

【鉄腕カレーメンチカツ】は、鉄分を多く含むレバーが入っていますが、カレー味で食べやすくなっています。レバーの鉄分は「ヘム鉄」といい、体に吸収されやすいです。野菜・果物などに含まれるビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がアップ

4月22日

竹かんむりに「旬」と書くたけのこ(筍)。九州産が2月頃から出荷、3月には四国・京都産、4月には関東・北陸産というように、たけのこ前線は北上します。新潟産は4月半ば頃から5月初めまで味わえます。缶詰に加工して1年中食べることはできますが、生のたけのこのフレッシュな歯ごたえを味わえるのはこの季節だけです。【若竹汁】で



4月19日

魚へんに春と書いてさわら(鱈)と読みます。4・5月に産卵のために海に現れるため、春を知らせる魚といわれこのような漢字になりました。くせがない淡泊な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。とくに西京みそに漬けた【さわらの西京焼き】は有名です。脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



4月27日

頭からしっぽまで食べられる【ししゃものフライ】は、カルシウムを多く摂取できます。将来の健康のためにも、中学生のうちに積極的にカルシウムを摂取しましょう。

スクールランチは主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろっており、中学生のみなさんが1食に必要な栄養価を満たすように考えられています。また1年間を通して、季節ごとの様々なイベント給食を実施します。



健康な体を作るには、規則正しい食習慣が基本です

～できていますか？ 早寝・早起き・朝ごはん～

チェック してみましょう。

- 次の日のことを考え、早寝を心がけている。
- 早起きをして、余裕をもち学校へいく準備ができています。
- 朝ごはんをしっかりと食べている。



夜早く寝ないと、疲れがとれず次の日の活動に影響をおよぼします。十分な睡眠をとることで早起きができ、食事の時間をしっかり確保できます。朝ごはんは脳をめぐらせ、1日を元気に過ごすためのとても大事な食事です。勉強もスポーツも食事からしっかりエネルギーをとらないと集中

新潟市中学校スクールラン

検索

新潟市のホームページで、スクールランチに関する情報をご覧いただけます。
 献立や使用食材、アレルギー情報やランチニュースなどを掲載していますので、ぜひご覧ください。
https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html